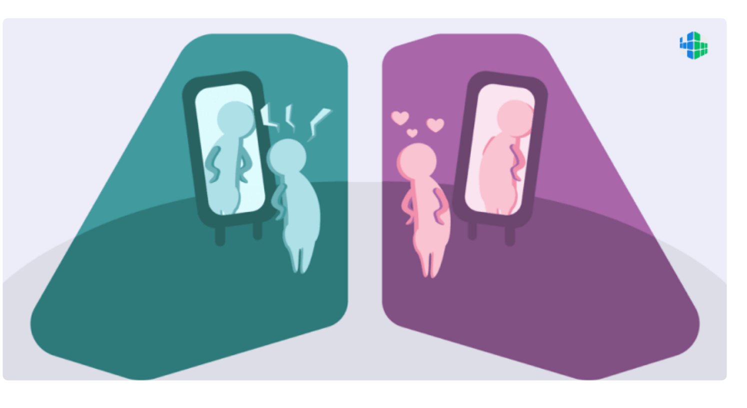
Подарим индивидуальный план развития soft skills. Получить...

10 шагов к здоровой самооценке



Уверенность — это жизненно важное качество личности. Что оно дает человеку? Во-первых, ощущение счастья. Тот, кто имеет низкую самооценку, склонен к постоянной самокритике, сомнениям в своих действиях. Неудивительно, что в таких случаях жизнь пролетает мимо, о счастье и успехе говорить не приходится. Уверенный в себе человек позитивно оценивает свои навыки и способности, а значит, легче добивается поставленных целей.

В этой статье мы поговорим о том, что является причиной неуверенности в себе и разберем эффективные методы повышения самооценки. Для начала поговорим о понятии «самооценка» и ее функциях.

Что такое самооценка?

Самооценка — это понимание человеком самого себя, своих качеств, чувств, положительных и отрицательных сторон. Это осознание важности своей личности и своих действий в социуме.

Самооценка выполняет **следующие функции:**

- **Регуляторная** — позволяет личности принимать собственные решения.
- **Развивающая** — побуждает человека к развитию.
- **Защитная** — обеспечивает стабильность и независимость человека.
- **Эмоциональная** — помогает ощущать удовлетворенность своими качествами и другими характеристиками.
- **Сигнальная** — показывает настоящее отношение человека к себе.
- **Адаптационная** — помогает приспосабливаться к окружающей среде.
- **Прогностическая** — контролирует активность на старте выполнения дела.
- **Корригирующая** — позволяет регулировать процесс выполнения задачи.
- **Ретроспективная** — дает возможность оценить свою деятельность, поведение в финале выполнения задачи.
- **Мотивирующая** — побуждает действовать так, чтобы получить похвалу.
- **Терминальная** — вынуждает прекратить какие-либо действия, если в процессе их выполнения появляется самокритика и неудовлетворенность собой.

По сути, самооценка — это мнение человека о самом себе, на которое могут влиять окружающие: семья, друзья, коллеги по работе.

Важно отличать адекватную самооценку от самоуверенности. Самоуверенность — это завышенная оценка своей значимости для окружающих, высокомерность. Адекватная самооценка – это правильное соотношение собственных сил и целей, наиболее точное оценивание личностью своих умений и качеств.

Низкая самооценка проявляется в излишней самокритичности, неуверенности в себе, стеснительности. Таким людям сложно общаться, они часто подвержены депрессиям.

Правильное восприятие себя — это здравая оценка своих достоинств и недостатков, грамотное представление себя обществу и, конечно, любовь к себе. Уверенный человек акцентирует свое внимание на успехах и проводит конструктивный анализ своих ошибок без лишнего самокопания и критики.

Важный момент: если человек хочет, чтобы его полюбили, сначала ему следует полюбить себя. По мнению психологов, люди тянутся к успешным и уверенным в себе личностям.

Давайте разберем типичные признаки низкой самооценки в следующем разделе.

Признаки низкой самооценки

Что выдает человека с низкой самооценкой? Есть несколько **классических симптомов** неуверенности в себе:

- Постоянное волнение и страх сделать ошибку, из-за которых все важные дела откладываются «до лучших времен».
- Чрезмерная критика самого себя, сравнение себя с другими.
- Безотказность. За этим скрывается желание угодить и понравиться окружающим.
- Зависть по отношению к другим людям.
- Болезненное восприятие оценки окружающих.
- Пессимизм, отрицательный взгляд на жизнь.
- Ревность.
- Жалость к себе, позиционирование себя как жертвы.
- Наличие проблем в общении, страх новых знакомств.
- Скованные движения, сутулость, неуверенная речь и т.д

Человек с заниженной самооценкой воспринимает все неудачи в жизни, как должное, что формирует неверное поведение. В таком случае окружающие тоже начинают отрицательно его оценивать, что может привести к депрессии.

Важно понимать, что за подобным восприятием самого себя стоят определенные причины. Давайте разберем их подробнее.

Причины низкой самооценки

По мнению психологов, на самооценку личности может влиять несколько факторов: взаимоотношения с родителями в детстве, оценка окружающих, зацикленность на конкретной неудаче, внешность. Рассмотрим типичные причины.

Родом из детства

Часто родители окружают ребенка гиперопекой, боясь, что малыш сделает неверный шаг, упадет, ушибется. Такое влияние формирует у ребенка чувство беспомощности и неумелости, делает его полностью зависимым от мамы с папой. Итогом подобного воспитания является то, что во взрослой жизни человеку трудно принять решение и сделать что-либо самостоятельно.

Так же ребенок берет пример с родителей: если он видит, что мама или папа неуверенны в себе, то он воспроизведет такое поведение в дальнейшем. К примеру, мама позволяет оскорбления в свою сторону со стороны отца или папа не заступается за маму в спорных или опасных ситуациях, т.к. неуверен в своих силах.

Еще одна причина родом из детства — отсутствие любви родителей к ребенку и постоянное сравнение с кем-либо не в пользу малыша. Это противоположная гиперопеке ситуация. Ребенка не замечают, не уделяют должного внимания, или, еще хуже, обижают и применяют физическое насилие. В итоге ребенок теряет веру в собственные силы и способности. Подобные ситуации делают из ребенка «трудного» подроста в будущем.

онлайн-курс

Психическая саморегуляция

Всего за 6 недель вы освоите техники управления своим психическим состоянием и научитесь справляться: со стрессом на работе и учебе, с трудными отношениями в коллективе, с волнением и страхом перед важными событиями, с апатией и сложностью сделать первый шаг, с прокрастинацией и любыми отвлекающими факторами.

Посмотреть программу

Негативный опыт

В жизни у каждого из нас случаются моменты, когда мы терпим неудачу в делах. Это могут быть несложившиеся отношения, предательство друга или фиаско на работе. И здесь важна адекватная оценка ситуации, а не излишняя самокритика. Часто человек зацикливается на плохом опыте и начинает избегать принятия решений.

Кстати, в детстве неудачи способны нанести ребенку серьезные психологические травмы, которые сказываются на самооценке в будущем.

Влияние окружающих

Важную роль в формировании самооценки играет общество. Там, где не ценится проявление инициативы и самостоятельность, уверенность в отдельной личности не сформируется.

Особое влияние оказывает чрезмерная критика других людей. Если человек изначально слабохарактерный, то критика оказывает на него пагубное влияние: опускаются руки, появляется замкнутость, отсутствует желание что-либо делать. Зачастую слабохарактерные люди специально начинают себя критиковать прилюдно. Их цель — получить опровержение своих слов и повысить собственную значимость. В этом случае важно не поддерживать мнение такого человека, а подбодрить его.

Общение с манипуляторами тоже способствует снижению самооценки. Им важно навязать свое мнение, получить власть над личностью через внушение чувства неуверенности в себе своей жертве и превосходства своей значимости.

Внешние данные

Неудовлетворенность своей внешностью или наличие видимых патологий часто являются причинами насмешек сверстников и нездоровой критики от окружающих во взрослом возрасте. К примеру, если женщина стыдится своего избыточного веса, то какие-либо высказывания на этот счет со стороны будут восприниматься особенно остро и даже могут привести к депрессии, когда для уверенной в себе женщины критика – это повод стать еще лучше в чем-либо.

Это тот случай, когда снова стоит напомнить о простой истине: полюби себя, и тебя полюбят другие.

В любом разе, что бы ни являлось причиной падения самооценки, есть отличные методы, применив которые вы вернете уверенность в себе. Поговорим о самых эффективных из них.

Эффективные методы повышения самооценки

Самый главный шаг на пути к самосовершенствованию – осознать наличие проблемы. Часто человек маскирует ее за другими чувствами и сознательно избегает решения вопроса. Как только придет осознание, можно смело переходить к **следующим методам** повышения уверенности в себе:

- Заведите дневник **достижений.** Этот шаг не требует каких-либо серьезных денежных и временных затрат. Все просто: в конце каждого дня выделяйте 10-15 минут, чтобы записать свои маленькие и большие победы, которые случились с вами сегодня. Может быть, вы прочли книгу или, наконец, встали на час раньше обычного времени? Всегда можно найти повод для похвалы. Это поможет ежедневно формировать позитивное мышление и фокусировать свой взгляд на личных успехах. Важно перечитывать свои записи ежедневно.
- **Смените окружение.** Оцените тех, с кем вы чаще всего общаетесь. Если в вашем кругу есть негативно настроенные люди, откажитесь от взаимодействия с ними. Чаще находитесь в обществе позитивных и успешных людей, уверенных в себе и положительно настроенных по отношению к вам.
- Займитесь спортом. Лучший способ отвлечься, очистить мысли от негатива — физические упражнения. К тому же если заниженная самооценка связана с внешними данными, спорт поможет привести себя в форму. Кстати, во время занятий спортом наш организм вырабатывает гормон счастья — дофамин.
- **Откажитесь от самокритики и самокопания.** Не получится повысить самооценку, если постоянно себя ругать за что-либо или все время высказывать недовольства по поводу своей внешности и способностей. Чаще хвалите себя и думайте о хорошем.
- **Избегайте сравнений.** Каждый из вас — уникальная личность со своим индивидуальным набором качеств, достоинств и недостатков. Помните, что всегда найдутся те, кто достиг больших результатов, чем вы. В этом случае стоит брать с них пример, а не заниматься самобичеванием. А еще лучше – сравнивайте себя сегодняшнего с собой вчерашним, и отслеживайте свой рост, фиксируя достижения в дневнике, о котором мы говорили выше.
- **Слушайте и проговаривайте аффирмации.** Аффирмация — позитивное суждение, создающее правильный психологический настрой. Это наши утверждения и убеждения, мысли, чувства и желания, которые мы хотим иметь прямо сейчас. Важно формулировать аффирмации в настоящем времени. Например: «Я имею престижную и высокооплачиваемую работу», «Я красивая и здоровая», «Я счастливый человек».
- **Выходите из** зоны комфорта. Да, об этом методе слышат многие, но не решается на это не каждый, ведь так уютно и безопасно находиться в своем «панцире». Посмотрите своей проблеме в лицо. Чувствуете неуверенность, когда находитесь в новой компании? Чаще посещайте людные места, мероприятия и первыми начинайте беседу. Отличным помощником для вас послужит наша онлайн-программа «Лучшие техники коммуникации», где вы научитесь эффективнее взаимодействовать с людьми благодаря интересным коммуникативным техникам. Стоит только сделать шаг, и вы поймете, что все не так страшно, как казалось на первый взгляд.
- **Посетите тренинги.** Существует много различных обучающих мероприятий, направленных на повышение самооценки, обретения уверенности в себе, что остается только выбрать подходящее именно вам. Если пока не готовы пройти тренинг, посмотрите фильм или прочитайте книгу на актуальную тему.
- **Простите самого себя.** Неуверенность часто является следствием чувства вины перед самим собой. Никто из нас не застрахован от ошибок, и здесь важно уметь их себе прощать. Напишите себе записку и расскажите в ней о своих чувствах, эмоциях, мыслях, проблемах, неудачах и обязательно письменно простите себе все то, за что ощущаете себя виноватыми.
- **Медитируйте.** Медитация помогает полностью расслабиться физически и отпустить мысли. Существует много разных техник, направленных на избавление от обиды на самого себя и достижение умиротворенности.

Уверенность в себе — это не врожденное качество, а сформированное в процессе жизни. Ваша главная задача на пути к здоровой самооценке – полюбить себя, научиться верить в собственные силы, что возможно только через ежедневную работу над собой и своими мыслями.

Занимайтесь любимым делом, не отказывайте себе в маленьких и больших радостях, всегда думайте о хорошем и тогда все получится!

Желаем удачи!

Советуем также прочитать:

- Лучшие техники коммуникации
- Самокритика
- Полное руководство по уверенности в себе
- Любовь к себе и принятие себя: о фундаменте счастливой жизни
- Психологический портрет
- Три маски патологического нарциссизма
- Как повысить самооценку: практика из области НЛП
- Эгоцентризм
- Аутентичность личности: что значит быть собой
- Что думают о нас окружающие и как к этому относиться
- Условия формирования характера

Автор: Внешний автор **Дата:** 11 Янв 2021 Получить на почту

Напишите комментарий...

Опубликовать

Блог о саморазвитии

- Time management 511
- Актерское мастерство 60
- Бизнес и маркетинг 446
- Внимание и память 447
- Дети и родители 419
- Здоровье и красота 274
- Игрофикация 208
- Известные личности 99
- Книги и учебники 189
- Краткие содержания 91
- Креативность 650
- Лидерство и отношения 676
- Логика и интеллект 907
- Непознанное 595
- Новости и события 228
- Образование 761
- Психология 1 645
- Риторика и письмо 311
- Тесты 17
- Финансы и деньги 124
- Цифры и математика 60
- Чтение 60

Пройдите тест

и получите **бесплатно** индивидуальную подборку материалов по развитию soft skills.

Подробнее

4BRAIN.RU © 2012-2023